



Natale e Capodanno, camminare 2 minuti dopo i pasti aiuta (non solo) il cuore

Descrizione

(Adnkronos) -

Tra Natale e Capodanno, pranzi e cene a raffica scandiscono i giorni di festa. Difficile evitare eccessi, tra dolci e bottiglie. Si può, però, cercare di limitare i danni con l'attività più accessibile a tutti: camminare ha effetti positivi in generale. In particolare, subito dopo un pasto, magari abbondante. Gli studi sui benefici legati al walking sono numerosi: camminare aiuta a perdere peso, contribuisce ad abbassare la pressione, fa bene al cuore. E, dopo un pranzo, può determinare un provvidenziale abbassamento degli zuccheri nel sangue. Il tema è sotto i riflettori della scienza da tempo.

Risale al 2022, in particolare, una ricerca condotta dall'università di Limerick, in Irlanda. Semplicemente alzarsi in piedi durante il giorno e dopo i pasti consente di ridurre la glicemia del 9,51% rispetto alla posizione seduta mantenuta per un tempo prolungato. I numeri cambiano in maniera sensibile se si considera una camminata a intensità medio-bassa: la riduzione arriva al 17,01%.

Sull'argomento sono stati effettuati altri studi che hanno confrontato l'impatto della posizione seduta, della posizione eretta e della camminata sui livelli di insulina e glicemia. Ai soggetti coinvolti è stato chiesto di stare in piedi o camminare per 2-5 minuti e quindi anche all'interno di spazi chiusi tra una stanza e l'altra ogni 20-30 minuti nell'arco di un'intera giornata. Rimanere in piedi ha effetti positivi rispetto a rimanere seduti, magari su un divano, per quanto riguarda i livelli di glicemia. Nessun impatto rilevante, invece, sull'insulina.

Una breve passeggiata dopo pranzo, invece, è associata ad un graduale calo della glicemia dopo l'iniziale aumento legato al cibo ingerito e determina un effetto stabilizzatore sui livelli di insulina. Evitare picchi glicemici è estremamente importante, perché oscillazioni repentine possono aumentare il rischio di diabete e malattie cardiache. L'aumento della glicemia, in base alle analisi condotte, può avvenire entro 60-90 minuti dopo aver mangiato: per questo, anche una brevissima camminata può risultare utilissima appena lasciata la tavola.

La camminata post-pranzo (o cena) Ã“ particolarmente utile alle persone affette da diabete di tipo 2. Il tema Ã“ stato oggetto di uno studio dell'Università di Otago, in Nuova Zelanda: per i soggetti alle prese con la patologia Ã?? ne sono stati osservati 41 con appositi dispositivi Ã?? una passeggiata di 10 minuti dopo i pasti principali si Ã“ rivelata estremamente funzionale per ridurre la glicemia. La camminata di 10 minuti post-pasto, alla fine ha prodotto risultati migliori rispetto a quella di mezz'ora effettuata in altri momenti della giornata.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 24, 2025

Autore

redazione